

คำนำ

คลื่นน้ำใจที่เอ่อท้น ๖ จังหวัดภาคใต้ หลังประสบภัยสึนามิเมื่อปลายปี ๒๕๔๗ ได้ พิสูจน์ให้เห็นว่า คนไทยยังมีความเอื้ออาทรต่อผู้ที่ทุกข์ยากอยู่มาก ขณะเดียวกันก็ชี้ว่า ถ้าคนไทยร่วมใจกันทำความดีก็จะมีพลังอย่างมหาศาล

การทำความดีนั้นจัดว่าเป็นบุญอย่างหนึ่งในพุทธศาสนา นอกจากการให้ทานแล้วเรายังสามารถทำบุญได้ด้วยการช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำประโยชน์แก่ส่วนรวม คนไทยนั้นนิยมทำบุญในวาระสำคัญของชีวิตหรือในวันสำคัญทางศาสนา หากเรามาชักชวนกันทำความดีให้แก่ส่วนรวมในโอกาสดังกล่าวนอกเหนือจากที่ทำตามประเพณีแล้ว จะเกิดประโยชน์อย่างมหาศาลแก่บ้านเมือง หลายหน่วยงานจึงได้ร่วมกันจัดกิจกรรม “ฉลาดทำบุญ ปี ๒ : จิตอาสาปันศรัทธาและอาหาร” ภายใต้ชุดโครงการอาสาเพื่อในหลวงขึ้น เพื่อเชิญชวนผู้มีน้ำใจมาร่วมกันทำความดีให้แก่ส่วนรวมพร้อมๆ กับการลดละสิ่งที่เป็นโทษต่อตนเอง

ความดีนั้นเปรียบเสมือนดอกไม้ในจิตใจของเรา หากเราทำความดีคนเดียว ดอกไม้ก็เพียงแต่บานในใจเรา แต่เมื่อได้ทำตามที่เราพร้อมใจกันทำความดี ก็เท่ากับว่าดอกไม้ได้บานสะพรั่งไปทั้งประเทศ ไม่ต้องสงสัยเลยว่าเมื่อถึงเวลานั้น โลกและชีวิตจะสวยงามงดงามเพียงใด

ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้มีส่วนช่วยให้เกิดหนังสือเล่มนี้ขึ้น ทั้งด้วยการให้ข้อมูล การจัดทำรูปเล่ม และการจัดพิมพ์

พระไพศาล วิสาโล



สารบัญ

เมื่อดอกไม้บานระพรั่งทั่วแผ่นดิน ๕

- โลกสดใสเพราะหัวใจ ๕
- ความดีที่รอโอกาสเปล่งประกาย ๘
- จิตอาสาเพื่อโลกน่าอยู่ ๑๓
- ทำดีโดยไม่ทุกข์ ๒๒
- สุขใจแม้ไม่มีใครรู้จัก ๒๖

กระต่ายไขความดีแห่งพร ๓๐

- น้ำใจมากมีที่สิ้นามิ ๓๐
- คลื่นอาสาสมัคร ๓๒
- คลื่นแห่งความหวังและกำลังใจ
- เอื้อเฟื้อเจือจานแบ่งปันจิตอาสา ๓๔
- กระต่ายเปลือกใจ ให้ความดีผลิบาน ๓๗

อาณาจักรบนแผ่นทาง ๕๐

แห่งความเพียรมนุษย์

- เติมชีวิตให้เต็มอ้อม ๕๑
- พลังใจจากการเป็นผู้ให้ ๕๓
- ยิงให้ก็ยิงได้ ๕๔
- ล้ำนักคู่ชีวิต ๕๖



คุณสมบัติของคนอาสา

๔๘

- ทำงานอาสาสมัคร
- ต้องเตรียมเผชิญอะไรบ้าง

๕๐

การเตรียมตัวก่อนอาสาสมัคร

๕๕

- การเตรียมความพร้อม
ด้านความคิดจิตใจ
- การเตรียมความพร้อม
ด้านสุขภาพร่างกาย
- การเตรียมอุปกรณ์
เครื่องมือที่ใช้เป็นประจำ

๕๕

๕๖

๕๘

ข้อควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติ ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม

๕๙

- ควรปฏิบัติ (Do)
- ไม่ควรปฏิบัติ (Don't)

๕๙

๕๙





เมื่อดอกไม้ บานระพรั่งทั้งแผ่นดิน

โลกสดใสเพราะน้ำใจ

ณ มหาวิทยาลัยต่างจังหวัดแห่งหนึ่ง มี
สระน้ำซึ่งร่มรื่นและอากาศเย็นสบาย นักศึกษา
จึงนิยมมานั่งอ่านหนังสือและทำงานข้างๆ สระ
ตลอดทั้งวัน แต่ต่อมาน้ำก็เริ่มเน่า ปลาใน
สระทยอยกันตายวันละนับสิบตัว ส่งกลิ่น
ตลบอบอวลไปทั่วบริเวณ นักศึกษาหลายคน
โยกย้ายไปหาทำเลใหม่แทน แต่ก็ยังมีบางคน
ที่ยังทนสูดกลิ่นปลาเน่าเพราะไม่มีที่อื่นจะไป





ผ่านไปหลายวัน ปลาก็ตายมากขึ้น กลิ่นก็แรงขึ้น โดยไม่มีวีแววว่าเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยจะแก้ไขเรื่องนี้แต่อย่างใด แต่แล้วเช้าวันหนึ่งก็มีชายผู้หนึ่งขนเอาถุงดำและกระชอนใหญ่มากักปลาเน่า ทั้งๆ ที่กลิ่นเน่าเหม็นแรงมาก และปลาจำนวนมากก็เน่าพะตูไม่ได้ แต่เขาไม่มีทีท่ารังเกียจ นักศึกษาที่นั่งข้างสระประจำสังเกตว่า เขามากักปลาเน่าทุกวัน แล้วก็ขนไปฝังหรือไม่ก็เอาเข้าเตาเผาขยะที่คณะ นักศึกษาผู้หนึ่งอดสงสัยไม่ได้ จึงถามเขาถึงสาเหตุที่ทาเช่นนั้น

ชายผู้นั้นอธิบายว่า ที่มากักปลาเน่านั้น ไม่มีใครบังคับหรือได้ผลตอบแทน เพียงแต่อยากให้ “น้องๆ” มานั่งอ่านหนังสือและทำงานอย่างสบายใจ ไม่มีกลิ่นอะไรมาทรมานใจ แต่นั่นไม่ใช่เหตุผลเดียว เหตุผลอีกประการหนึ่งก็คือ



“ปลาที่เขาตายไปทุกวันๆ นี้ เขาก็เป็นเพื่อนร่วมโลกของเรา ขนาดบางคนที่ไม่ค่อยทำประโยชน์ให้กับสังคม แถมทำแต่ความเดือดร้อน เวลาเขาตายลงไป ยังมีคนอุตส่าห์จัดฌาปนกิจศพให้ ไม่มีใครทิ้งให้เน่าเหม็น แล้วนี่นับประสาอะไรกับปลาที่ไม่เคยมีพิษสงอะไรกับใคร มีแต่จะอุทิศเลือดเนื้อเป็นอาหารให้แก่มนุษย์ แล้วนี่เราจะช่วยเก็บซากศพของเขาหน่อยไม่ได้เชียวหรือ”

ชายผู้นั้นได้นำบรรยากาศอันงดงามน่าชื่นชมกลับมาสู่สระน้ำแห่งนี้อีกครั้งหนึ่ง วันนี้นักศึกษาใหม่จำนวนมากที่มานั่งพักผ่อนบนเก้าอี้หินข้างสระ น้อยคนที่รู้ว่า ครั้งหนึ่งสระแห่งนี้เคยตลอบอวลด้วยกลิ่นเหม็นเน่า สิ่งที่เขาเหล่านั้นสัมผัสได้แต่ความร่มรื่นเย็นสบายราวกับว่าเป็นเช่นนั้นมาชั่วนาตาปี





ใช่หรือไม่ว่า โลกของเราก็เป็นเช่นสระน้ำ
แห่งนั้น ที่โลกเรายังน่าอยู่ (หรือไม่เลวร้าย
ไปกว่านี้) ก็เพราะมีบุคคลอย่างชายผู้นั้น
ทำงานอย่างเจียวๆ อยู่เบื้องหลังเป็นจำนวนมาก

แรงจูงใจของเขาเหล่านั้น ไม่ได้สลับซับซ้อน
อะไร เขาเพียงแต่นึกถึงคนอื่น อยากให้ผู้อื่น
มีความสุข ที่สำคัญก็คือ เขาไม่ได้แค่ “อยาก”
เท่านั้น แต่เขายังลงมือทำด้วยตัวเอง

โลกไม่ได้งดงามเพราะดอกไม้หลากสีล้วน
เท่านั้น แต่ยังงามเพราะน้ำใจของผู้คนหลากวัย
หลากหลายความคิดที่ไม่ยอมนิ่งดูตายกับโลก

อันที่จริงน้ำใจของคนเหล่านี้ไม่ได้พร่างพรम
ให้โลกสดใสเท่านั้น แต่ยังซโลมใจของเราให้
สดชื่นและมีความหวังในชีวิต เพียงแค่ได้ยิน
เรื่องราวของชายผู้เก็บปลาเน่า หรือได้เห็น
หญิงสาวจูงคนตาบอดข้ามถนน รอยยิ้มก็
บังเกิดขึ้นที่หัวใจ



ความดีที่รอโอกาสเปล่งประกาย

คนเรานั้นโหยหาความดีงามไม่น้อยไปกว่าน้ำ อากาศ และอาหาร ทั้งนี้เพราะในส่วนลึกแห่งจิตใจของทุกคนล้วนต้องการความดีงามเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง แม้ว่าความสนุกสนานตื่นเต้นจะมีเสน่ห์ดึงดูดใจ แต่ในยามที่จิตนิ่งสงบ ปลอดจากสิ่งเร้า ความรู้สึกดีมีค่าเมื่อได้ฟังเรื่องราวดีๆ ของผู้คนกลับทำให้เราเป็นสุขได้มากกว่า

แม็ค เป็นเด็กอายุ ๗ ขวบ ตอนเย็นหลังเลิกเรียนเขาจะไปเล่นกับเพื่อนๆ ที่โรงเรียนซึ่งอยู่ใกล้บ้าน เพื่อนคนหนึ่งของแม็คชื่อเก่ง เป็นลูกภารโรง พ่อของเขาเป็นคนดูและบางครั้งก็ตีลูก





วันหนึ่งแม็ควิ่งมาหาแม่แล้วบอกว่า “แม่ๆ แม็คขอ ๑๐ บาท” แม่ถามเหตุผล ก็ได้คำตอบว่า “จะเอาไปให้แก๊งครับ” เมื่อแม่ถามต่อ แม็คก็อธิบายว่า “แก๊งทำเงินหาย ๑๐ บาทครับ”

แม็คสัญญาว่าไปทำเงินของแก๊งหายหรือเปล่า แม็คตอบว่าเปล่า แม่จึงไม่ยอมให้เพราะเกรงว่าต่อไปถ้าแก๊งทำเงินหายอีกแม็คก็ต้องมาขอเงินจากแม่เพื่อเอาไปให้เขาอีกไม่รู้จบ แต่แม็คก็ยังรบเร้า สุดท้ายก็ตัดสินใจพูดว่า “แม็คขอครั้งสุดท้ายครับแม่ พรุ่งนี้แม่ไม่ต้องเอาดั่งค์ให้แม็คก็ได้ หักค่าขนมของแม็คก็ได้ แม็คส่งสารแก๊ง ถ้าแก๊งไม่เจอดั่งค์ พ่อของแก๊งจะตีแก๊งครับ ให้ดั่งค์แม็คหน่อย แม็คจะเอาไปให้แก๊ง”



ถึงไม่ใช่แม่ของแม่ค เราเองก็คงอดซาบซึ้ง
ในน้ำใจของแม่คไม่ได้ เรื่องราวดีๆ อย่างนี้
นอกจากทำให้เรามีความสุขแล้ว ยังสามารถ
กระตุ้นเร้าพลังบางอย่างในใจของเรา จนทำให้
เราอยากทำความดีด้วย นั่นก็เพราะเราทุกคน
มีความดีอยู่ในจิตใจด้วยกันทั้งนั้น ความดีใน
จิตใจสถิตอยู่กับมนุษย์ทุกคนมาตั้งแต่เล็ก
(หรืออาจตั้งแต่เกิด) ดังแม่คเป็นตัวอย่างชัดเจน
ความดีที่สถิตกลางใจนี้แหละ ที่ทำให้เราโหยหา
ความดี เป็นสุขเมื่อได้ยินเรื่องราวดีๆ ของผู้คน
และทำให้เราอยากทำความดี ทั้งหมดนี้ช่วย
ให้ความดีในจิตใจของเราเบ่งบาน ทำให้ชีวิต
งดงาม และทำให้โลกงดงามด้วย

ไม่ว่าเราจะเป็นใคร ก็ไม่อาจปฏิเสธความ
ดี ที่สถิตอยู่กลางใจของเราได้ นี่คือธรรมชาติ
อย่างหนึ่งของตัวเราที่อยู่คู่เคียงความเห็นแก่ตัว
ไม่ว่าเราจะนึกถึงตัวเองแค่ไหน เราก็ไม่อาจ
ละเลยความดีดังกล่าวได้ จะเสพสุขใส่ตัว
เพียงใด ในส่วนลึกก็ยังอยากทำความดี
เพราะความดีกลางใจเรานั้นเปรียบเสมือน
เมล็ดพันธุ์ ที่ปรารถนาจะแตกยอดออกเป็น
ต้นกล้า และรอวันเติบโตเป็นไม้ใหญ่

การปฏิเสธที่จะทำความดีก็คือการสกัดกั้น
มิให้เมล็ดพันธุ์นั้นเติบโต แต่ไม่มีใครที่จะทำ
เช่นนั้นได้สำเร็จ และไม่มีใครเป็นสุขที่ได้ทำ
เช่นนั้น

แม้แต่คนที่เลวร้ายอย่างมหันต์ก็ยัง
อยากทำความดี อย่างน้อยก็ในบั้นปลาย
ของชีวิต ทั่วโลกรู้จักดาร์ธ เวเดอร์ ในฐานะ
วายร้ายอำมหิตจากหนังชุดสตาร์วอร์ส (Star
Wars) แต่เขาหาได้มีจิตใจดำมืดไปเสียทั้งหมดไม่
อย่างน้อยเขาก็ตัดสินใจทำความดีครั้งสำคัญ
ก่อนจะตาย

เป็นความดีที่รอโอกาสเปล่งประกายมา
ช้านาน ความดีดังกล่าวมีอานุภาพจนสุดที่
กิเลสจะต้านทานได้ก็เพราะได้พลังจากความดี
ของลูก สกายวอล์คเกอร์ ผู้เป็นลูกของเขา
นั่นเอง





ความดีนั้นมีพลังส่ง
ถึงกัน ความดีของคนที่เรา
ได้พบเรื่องราวดีๆ ที่เราได้ยิน
ทำให้เมล็ดพันธุ์แห่งความดีแตกยอดเป็นต้นกล้า
และทำให้ต้นกล้าแห่งความดีเติบโตเป็นไม้ใหญ่
ที่แผ่กิ่งก้านสาขาให้ร่มเงาแก่สรรพสัตว์และ
เป็นที่พึ่งพาของสรรพชีวิต

ความดีงามทำให้ชีวิตพัฒนาอย่างไม่มีที่สิ้นสุด
ศักยภาพภายในเบ่งบานอย่างไม่มีประมาณ
และทำให้สัมผัสกับความสุขอย่างลึกซึ้ง

ความสุขไม่ได้เกิดจากการเสพหรือเอา
เข้าตัวเท่านั้น ความเอื้อเพื่อเกื้อกูลหรือการให้
ก็เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขอย่างหนึ่ง สุขเพราะ
เห็นผู้ทุกข์ยากได้กลับยิ้มแย้ม เห็นโลกที่หดหู่
แห่งแล้งกลับสดใสสวยงาม สุขเพราะได้ทำสิ่ง
ที่มีความหมายต่อชีวิต และดังนั้นจึงทำให้ชีวิต
มีความหมายยิ่งกว่าเดิม ที่สำคัญไม่น้อยกว่ากัน
ก็คือ สุขเพราะได้ตอบแทนโลก

ต้นไม้ไม่เคยลังเลที่จะทิ้งกิ่งใบเพื่อเป็น
ปุ๋ยแก่ผืนดิน ทั้งนี้ก็เพราะต้นไม้สำนึกใน

บุญคุณของผืนดินที่เคยให้ปุ๋ยหล่อเลี้ยงแต่ครั้ง
ยังเป็นต้นกล้า ต้นไม้ยังมีความสุขที่คายน้ำ
คืนสู่ฟ้า เพื่อขอบคุณที่ฟ้าได้โปรยฝนให้แก่
ต้นไม้จนเติบโตใหญ่ วันนี้ต้นกล้าในใจเราอาจ
กำลังอัดแน่นด้วยความปรารถนาที่จะตอบแทน
โลกอยู่ก็ได้ อย่าเฉยเมยความปรารถนาดังกล่าว
อย่าปล่อยให้โอกาสดังกล่าวผ่านเลยไป



จิตอาสาเพื่อโลกน่าอยู่

ทุกคืนหลังจากทำการบ้านเสร็จ แก้วใจ
เด็กหญิงวัย ๑๔ จะออกธูปไปกับพ่อแม่ เพื่อ
ตระเวนไปตามจุดที่ประสบอุบัติเหตุ เธอเป็น
อาสาสมัครอายุน้อยที่สุดของมูลนิธิปอเต็กตึ๊ง
หน้าที่หลักของเธอคือ คอยช่วยส่งของให้พ่อแม่
และจดรายละเอียดของผู้ประสบเหตุ
บางครั้งก็ช่วยยกคนเจ็บ เซ็ดเลือด

เธอเล่าว่าตอนที่ทำงานครั้งแรกเมื่ออายุ
๑๑ ปีนั้นรู้สึกกลัวมาก แต่ตอนหลังรู้สึกดีใจ

ที่ได้ช่วยคน หลายคนรอดชีวิตได้เพราะเธอ
ช่วยพาส่งโรงพยาบาลได้ทันทั่วทั้งที่

วัลลภ เป็นนักวิเคราะห์หุ้นในตลาด
หลักทรัพย์แห่งประเทศไทย แต่เมื่อมีเวลว่าง
เขาจะเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงจัดกีฬาต้านยาเสพติด
ในหมู่บ้านแห่งหนึ่งที่จังหวัดปทุมธานี ระยะ
แรกๆ ไม่ค่อยมีใครร่วมมือ แต่ตอนหลังมี
หลายสิบชุมชนมาส่งทีมฟุตบอลมาร่วมงาน
โดยไม่มีการกินเหล้าหรือสูบบุหรี่ในงานเลย
นอกจากนั้นเขายังชักชวนเพื่อนๆ ไปสร้าง
สาธารณประโยชน์ให้แก่วัดและชุมชนใน
ต่างจังหวัดเสมอ





ทุกวันนี้ก่อนและหลังเวลางาน **ดต.วิชัย** จะ
ขี่มอเตอร์ไซด์ชนกล้าไม้ไปปลูกตามข้างถนน
ลานวัด ป่าช้า และที่สาธารณะ ๑๘ ปีแล้ว
ที่เขาทำเช่นนี้เป็นกิจวัตร ผลก็คือต้นไม้รวม
๒ ล้านต้นที่เขาปลูกได้เปลี่ยนอำเภอบางแก้ว
จังหวัดศรีสะเกษ จากที่เคยเป็นดินแดน
แห้งแล้งกันดาร ให้กลับกลายเป็นอำเภอที่
เขียวขจีด้วยต้นไม้หนาชนิด

แรกๆ ชาวบ้านหัวเราะเยาะเขา หาวว่าเป็น
คนลืมนิด แต่วันนี้เขากลายเป็นนักปลูกต้นไม้
ที่ทัวทั้งประเทศรู้จัก



หมอสุรินทร์ เป็นอาจารย์แพทย์และ
ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกของโรงพยาบาลสงขลา-
นครินทร์ หาดใหญ่ แต่แทนที่จะไปเปิดคลินิก
ส่วนตัว กลับใช้เวลาว่างส่งเสริมให้ผู้คนหมั่น
ออกกำลังกาย

เขาได้จัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายทุกวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดราชการ บางช่วงก็ชักชวน สมาชิกเดินขึ้นเขาหรือไปพักผ่อนในป่า เวลา มีคนไข้มาหา หมอสุรินทร์จะไม่นิยมจ่ายยา แต่แนะนำให้บริหารร่างกายแทน



คนเรามักจะทำความดีก็ต่อเมื่อมีเหตุ เฉพาะหน้าเกิดขึ้น เช่น เห็นคนเป็นลมอยู่ บนถนน เห็นเงินตกอยู่ข้างหน้า

แต่ความจริงแล้วโอกาสที่จะทำความดี มีอยู่ตลอดเวลา แม้จะไม่ได้อยู่ใกล้ตัว แต่ ถ้าก้าวออกจากจุดที่ยืนอยู่ก็จะพบมากมาย สิ่งแวดล้อมที่กำลังถูกทำลาย เด็กที่กำลังไร้หลักแหล่ง วัยรุ่นที่กำลังตกเป็นทาส ยาเสพติด ผู้หญิงที่ถูกทารุณ ชาวบ้านที่ ประสบอันตราย ลัทธิพิการ์ที่ไร้คนเหลียวแล ฯลฯ ทั้งหมดนี้กำลังต้องการความช่วยเหลือ จากเราทุกคน

แก้วใจ, วลลภ, ดต.วิชัย และ หมอสุรินทร์

เป็นตัวอย่างอันน้อยนิดของผู้คนที่อาสาตัวช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และทำโลกให้น่าอยู่มากขึ้น พวกเขามีวิถีชีวิตเหมือนคนทั่วไปในสังคม แต่เมื่อใดที่มีเวลาว่างก็ไม่รีรอที่จะทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม และเมื่อได้ลงมือทำแล้วก็รักที่จะทำต่อไปเรื่อยๆ

พวกเขาเหล่านี้ต่างกันทั้งโดยอายุ เพศ วัย อาชีพ แต่สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันคือ มี “จิตอาสา” ได้แก่จิตที่พร้อมจะสละเวลา แรงกาย และสติปัญญาเพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นจิตที่ไม่นิ่งดูตายเมื่อพบเห็นปัญหาหรือความทุกข์ยากเกิดขึ้นกับผู้คน เป็นจิตที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดีและเห็นน้ำตาเปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม เป็นจิตที่เปี่ยมด้วย “บุญ” คือความสงบเย็น และพลังแห่งความดี



อันที่จริง จิตอาสานั้นมีอยู่ในทุกคน
อยู่แล้ว เพราะทุกคนล้วนมีความปรารถนา
ที่จะทำความดี แต่บางครั้งความดีนั้นอาจถูก
สกัดกั้นด้วย “ความกลัว” เช่น กลัวว่าจะทำ
ไม่ได้ กลัวคนหัวเราะเยาะ กลัวพ่อแม่ไม่เข้าใจ
หรือกลัวว่าจะทำมาหากินสู้คนอื่นไม่ได้ แต่ถ้า
คนเรายอมให้ความกลัวครอบงำ ก็จะไม่มีความ
เติบโตหรือก้าวสู่ชีวิตใหม่ได้



เคยเห็นช้างตัวใหญ่ ที่ถูกล่ามด้วยเชือก
เส้นเล็กๆ ไหม? มันถูกล่ามด้วยเชือกเส้นนั้น
มาตั้งแต่เล็ก ตอนนั้นเชือกเส้นนั้นแข็งแรง
เกินกว่าที่มันจะดึงให้ขาดได้ ความรู้สึกที่ไม่มี
วันดึงเชือกขาดได้ประทับแน่นในใจช้างมาโดย
ตลอด

ทั้งๆ ที่บัดนี้ช้างเติบโตและมีพลังกำลัง
เกินกว่าเชือกจะรั้งไว้ได้ แต่ความรู้สึกดังกล่าวก
ก็ยังคงอยู่ ช้างจึงยอมให้เชือกเส้นเล็กๆ นั้น
ล่ามตัวเองไว้

ใช่หรือไม่ว่าความกลัวในใจเราก็ดูจืดจาง
กับเชือกเส้นเล็กๆ นั้น มันคอยรัดรั้งเราเอาไว้
จากอิสรภาพในโลกกว้าง อิสรภาพที่จะใช้
ศักยภาพของเราอย่างเต็มที่เพื่อเกื้อกูลเพื่อน
มนุษย์และสร้างสรรค์โลกให้งดงาม



จิตอาสาของคนไทยได้เคยแสดงพลัง
อันยิ่งใหญ่มาแล้วเมื่อเกิดมหันตภัยสึนามิที่
ภาคใต้

ผู้คนทุกเพศทุกวัยไม่เว้นแม้แต่เด็กและ
วัยรุ่นจำนวนมากได้ลงไปช่วยเหลือผู้ประสบภัย
หลายคนได้เข้าไปช่วยกู้ศพ พลิกศพ และทำ
ทุกอย่างเพื่อพาเขากลับบ้าน แม้ศพนั้นร้อยละ
นับพันนั้นจะเน่าเฟะและส่งกลิ่นเหม็นเพียงใด

ประสบการณ์เหล่านั้นแทบทุกคนไม่เคย
ปรารถนาจะเจออะไรหรือนึกว่าจะเข้าไป
เกี่ยวข้องได้ แต่แล้วเขาก็พบว่าตนเองทำได้
เมื่อสถานการณ์เรียกร้อง ความดีที่มีอยู่ในใจ

ก็ไม่อาจทนนิ่งเฉยได้ หากสำแดงพลังออกมา
เป็นการเสียสละอันยิ่งใหญ่ ที่แม้แต่ตนเอง
ก็พิสูจน์ว่าทำได้อย่างไร

ประสบการณ์ครั้งนั้นได้ทำให้หลายคน
ไม่เพียงค้นพบศักยภาพอันยิ่งใหญ่ภายใน
ตนเองเท่านั้น หากยังก้าวพ้นจากความกลัว
สู่มิติใหม่ขงชีวิต และค้นพบความสุขจาก
การเสียสละ หลายคนได้เติบโตขึ้นจากการทำ
สิ่งยากที่ไม่เคยทำมาก่อน แต่เราไม่จำเป็นต้อง
รอให้มหันตภัยสึนามิเกิดขึ้นก่อนความดี
ถึงจะพรั่งพรูออกมาจากใจได้

ทุกวันนี้มีผู้ประสบภัยอีกมากมายที่รอคอย
ความช่วยเหลือจากเรา เพียงเปิดใจรับรู้ความ
ทุกข์ของเขาเหล่านั้น เราก็อาจสัมผัสถึงพลัง
บางอย่างในใจที่ขับเคลื่อนให้เราอยู่เฉยไม่ได้
แต่จะต้องทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อช่วยเขาเหล่านั้น
เท่าที่จะทำได้



อย่าปฏิเสธพลั้งดังกล่าว ก้าวเท้าออกมา และช่วยกันคนละไม้ละมือเพื่อเขาเหล่านั้น ไม่ว่าอยู่จุดไหนเราก็สามารถทำประโยชน์ได้ ทั้งนั้น บางคนอาจช่วยปลูกต้นไม้ บางคน ถัดสร้างบ้าน บางคนชอบดูแลเด็ก แต่ บางคนถนัดพิมพ์ดีดหรือทำบัญชี **ไม่ว่าเป็น**



**งานอะไรก็ล้วนมีส่วนช่วยเหลือ
เพื่อนมนุษย์และสร้างสรรค์
สังคมด้วยกันทั้งนั้น สิ่ง
สำคัญก็คือจิตอาสา หรือ
น้ำใจที่จะช่วย**

เราอาจเริ่มต้นโดยอาสาตัวไปช่วยงาน ส่วนรวมในวันหยุดสุดสัปดาห์ หรือในเทศกาล สำคัญที่มีวันหยุดติดต่อกันหลายวัน เช่น เทศกาลปีใหม่ สงกรานต์ เข้าพรรษา วัน สำคัญสำหรับชีวิต เช่น วันเกิด ก็เป็นโอกาส ที่จะทำกิจกรรมอันเป็นสาธารณประโยชน์ โดย ถือว่าเป็นการทำบุญเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต การทำบุญอย่างนี้มีอันส่งผลยิ่งกว่าการให้ สิ่งของเป็นทานด้วยซ้ำ หากทำกันมากๆ และ ทำบ่อยๆ สังคมจะร่มเย็น ประเทศจะเจริญ ก้าวหน้ายิ่งกว่านี้



ทำได้โดยไม่ทุกข้อ

อย่างไรก็ตาม การทำความดีนั้นก็เช่นเดียวกับกิจกรรมอื่นๆ นั่นคือมักจะมีอุปสรรค อาจมีคนขัดขวาง หรือไม่เห็นด้วย นั่นเป็นเรื่องธรรมดา แต่หากเรามั่นใจในความดี มีความบริสุทธิ์ใจ และใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้ว อุปสรรคจากภายนอกย่อมไม่สามารถขัดขวางได้ ข้อสำคัญคืออุปสรรคจากภายใน เช่น ความท้อแท้ ท้อถอย ซึ่งมักเกิดจากการจดจ่ออยู่กับความสำเร็จที่ยังอยู่อีกไกล จนลืมมองไปว่าทุกขณะมีความก้าวหน้าอยู่แล้ว

หากเราจดจ่อกับจุดหมายข้างหน้าให้น้อยลง และใส่ใจกับงานที่กำลังทำในปัจจุบัน ชื่นชมกับความสำเร็จที่เกิดขึ้นทุกขณะ เราจะมีความมุ่งมั่นมากขึ้น

ในการเดินทางไกลนั้น ถ้าเรามัวนึกถึงแต่เป้าหมาย จะรู้สึกอึดอัดเพราะใจเอาแต่บ่นว่าเมื่อไหร่จะถึง ๆ ๆ แต่ถ้าหันมาชื่นชมทิวทัศน์สองข้างทาง เราจะเพลิดเพลินกับการเดินทาง และรู้สึกว่าถึงเป้าหมายในเวลาไม่นาน

บ่อยครั้งเราทุกข์เพราะคอยเปรียบเทียบกับคนอื่น โดยเฉพาะเพื่อนร่วมงานที่เก่งกว่าหรือทำได้มากกว่าเรา ลองพิจารณาดูว่าที่ทุกข์นั้นเป็นเพราะอิจฉาเขาหรือไม่ ที่จริงน่าจะยินดีที่เขาทำได้ดี เพราะนั่นหมายความว่าประโยชน์จะเกิดแก่ส่วนรวมได้มากขึ้น งานของกลุ่มจะก้าวหน้ามากขึ้น ความยินดีเมื่อคนอื่นทำดีหรือดีกว่านั้นเรียกว่ามุทิตา มุทิตาเมื่อเกิดกับใครย่อมทำให้เขามีความสุข และเป็นตัวป้องกันจิตไม่ให้รุ่มร้อนเพราะความอิจฉา





บางครั้งความทุกข์ก็เกิดเพราะไม่มีใคร
เห็นความดีของเรา ที่จริงคนเราเมื่อได้ทำความดี
ก็มีความสุขอยู่แล้วในตัว เช่นเดียวกับดอกไม้
ที่มีความสุขเมื่อได้เบ่งบาน จะมีคนเห็นหรือไม่
ดอกไม้ก็ไม่เคยใส่ใจ ขอเพียงแต่ได้สยายกลีบ
ก็สุขใจแล้ว เป็นความสุขเนื่องจากพลัง
สร้างสรรค์ภายในได้เบ่งบานออกมา และเป็น
ความสุขที่ได้ช่วยแต่งแต้มโลกให้งดงาม

ความดีงามในใจของเราก็เช่นกัน เพียง
ได้เปล่งประกายออกมาสู่โลกภายนอกก็เป็นสุข
แล้ว แม้จะไม่มีใครรับรู้ก็ตาม การสนใจคน
ภายนอกต่างหากที่กลับจะทำให้มีความทุกข์
เพราะทำให้เกิดความห่วงกังวล จริ่งอยู่คำชื่นชม
จากคนรอบข้างอาจทำให้เกิดความพอใจ แต่
เมื่อมีคำชื่นชมแล้ว มีหรือที่ไร้คำตำหนิ ใคร
ที่เป็นสุขเพราะคำชม ก็ย่อมเป็นทุกข์เมื่อถูก
ตำหนิ ถ้าไม่อยากเป็นทุกข์เพราะคำตำหนิ
ก็อย่าหลงไหลได้ปลื้มเมื่อมีคนชม

เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว ทำดีจะมีคนเห็นหรือไม่
ก็มีใช่เรื่องสำคัญอีกต่อไป

การทำความดีถ้าจะให้มันเป็นประโยชน์อย่าง
เต็มที่แล้ว ควรก่อให้เกิดทั้งประโยชน์ท่าน
และประโยชน์ตน กล่าวคือนอกจากคนอื่นจะ
ได้รับประโยชน์แล้ว เราก็พลอยได้รับอานิสงส์
ด้วย อานิสงส์นั้นไม่ใช่แค่ความสุขจากการ
ทำความดีเท่านั้น ที่สำคัญก็คือได้ลดละกิเลส
ความเห็นแก่ตัว หรือความยึดถือในตัวตน

เกณฑ์วัดความสำเร็จในการทำงานเพื่อ
ส่วนรวมประการหนึ่งก็คือ ตัวตนเล็กลงหรือ
ปล่อยวางได้มากขึ้น นึกถึงตัวเองน้อยลง
ใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น ยิ่งปล่อยวางตัวตนได้มาก
เท่าไร ก็มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุข
ได้ง่ายขึ้น แม้จะถูกวิพากษ์วิจารณ์ ก็รับฟังได้
โดยไม่โมโหโกรธา ถึงจะมีคนสรรเสริญก็
ไม่หลงระเริง เมื่อถึงตอนนั้น การทำความดี
โดยไม่มีคนรู้จัก กลับเป็นเรื่องง่ายดายและ
น่ายินดีเป็นอย่างยิ่ง





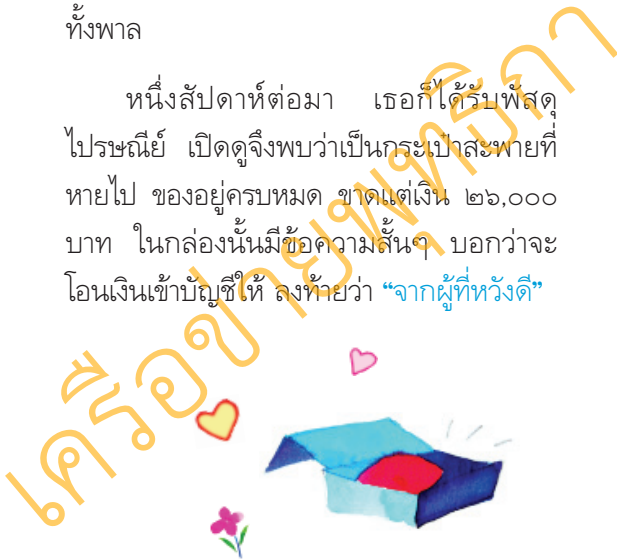
ลูกสาวแฉะไม่มีใครรู้จัก

ธมลวรรณพาลูกสาววัย ๙ ขวบไปเที่ยว
ห้างสรรพสินค้า วันนั้นเธอซื้อของมามากมาย
จึงหิ้วถุงพะรุงพะรัง ก่อนจะขึ้นรถไฟฟ้า
กลับบ้านเธอจึงฝากกระเป๋าสะพายให้ลูกถือ
พอลงจากรถไฟฟ้า เธอมองไปที่ไหล่ลูกสาว
ไม่เห็นกระเป๋าสะพายก็ใจหายวาบ ถามลูกสาว
จึงได้ความว่าเด็กน้อยวางไว้ข้างหลังเก้าอี้
ตอนนั่งรถไฟฟ้า ด้วยความโมโหเธอจึงตี
ลูกสาวไป ๑ ทีจนเด็กน้อยร้องไห้

ในกระเป๋านั้นมีเงินประมาณ ๒๖,๐๐๐
บาท สร้อยคอ ๑ บาท และบัตรเครดิต ๕ ใบ
พร้อมกับเอกสารสำคัญมากมายรวมทั้ง
สมุดบัญชีเงินฝากด้วย

เธออดเสียตายไม่ได้ที่สูญเสียเงินและของ
สำคัญไปเป็นจำนวนมาก จิตใจหม่นหมอง
อยู่หลายวัน ส่วนลูกสาวก็ไม่กล้าเข้าหาแม่
เพราะกลัวถูกดุ เธอนึกเสียใจที่ตีเด็ก เพราะ
เป็นความผิดของเธอเอง แต่ตอนนั้นทั้งโกรธ
ทั้งพาล

หนึ่งสัปดาห์ต่อมา เธอก็ได้รับพัสดุ
ไปรษณีย์ เปิดดูจึงพบว่าเป็นกระเป๋าสะพายที่
หายไป ของอยู่ครบหมด ขาดแต่เงิน ๒๖,๐๐๐
บาท ในกล่องนั้นมีข้อความสั้นๆ บอกว่าจะ
โอนเงินเข้าบัญชีให้ ลงท้ายว่า “จากผู้หวังดี”



อีก ๒ วันถัดมาเมื่อเธอไปเช็คที่ธนาคาร
ก็ปรากฏว่ามีเงินโอนเข้ามา ๒๖,๐๐๐ บาท
แต่เป็นการโอนลอย ไม่มีชื่อคนส่ง เธอดีใจ
จนน้ำตาไหล ส่วนลูกสาวก็เลิกหลบหน้าแม่อีก
ต่อไป



ธมลอวรรณไม่ได้น้ำตาไหลเพราะดีใจที่ได้เงินกลับมาเท่านั้น แต่ยังน้ำตาไหลเพราะปลาบปลื้มในน้ำใจของ “ผู้ที่หวังดี” แม้บุคคลนิรนามผู้นั้นจะไม่เห็นน้ำตาและความปลาบปลื้มปีติของธมลอวรรณ แต่เขา (หรือเธอ) ย่อมรู้ว่าเจ้าของกระเป๋าสะพายต้องดีใจอย่างแน่นอนที่ได้ของกลับมา และนั่นแหละคือรางวัลที่เขา (หรือเธอ) ได้รับ คือความสุขจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งไม่เคยรู้จักหรือเห็นหน้าค่าตากันมาก่อน

ชื่อเสียงหน้าตาของบุคคลนิรนามผู้นั้นจะเป็นที่รู้จักหรือไม่ สำหรับเขา (หรือเธอ) แล้ว นั้นไม่สำคัญเท่ากับการที่ได้ช่วยเหลือเพื่อนร่วมสังคมให้หายทุกข์



ใช่หรือไม่ว่าถ้าโลกนี้งดงามและน่าอยู่นั้นก็เพราะบุคคลนิรนามทั้งหลายซึ่งทำความดีโดยไม่หวังผลตอบแทน และไม่ประสงค์แม้แต่จะเป็นที่รู้จัก ขอเราอย่าได้ลังเลใจที่จะทำความดีแม้จะไม่มีใครรับรู้

ทุ่งหญ้าและป่าใหญ่่งดงามได้ก็เพราะดอกไม้บานาพรรณพร้อมจะบานสะพรั่งโดยไม่สนใจว่าจะมีคนมาชื่นชมหรือไม่ แผ่นดินนี้จะงดงามเพียงใดหากความดีในจิตใจของทุกคนพร้อมจะเปล่งประกายให้ปรากฏแม้ว่าจะไม่มีใครเห็นก็ตาม



๒๒ ๒๖ ๓๑ ๓๔ ๓๗ ๔๐ ๔๓ ๔๖ ๔๙ ๕๒ ๕๕ ๕๘ ๖๑ ๖๔ ๖๗ ๗๐ ๗๓ ๗๖ ๗๙ ๘๒ ๘๕ ๘๘ ๙๑ ๙๔ ๙๗ ๑๐๐





น้ำใจมากมีที่แสนดี

“มีอะไรให้พวกหนูช่วยบ้างคะ?”

หนึ่งในบรรดาวัยรุ่นลืบลึกกว่าคนถามขึ้นมา
ทันทีที่เดินทางมาถึงศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัย
สึนามิในพังงา วัยรุ่นกลุ่มนี้เดินทางมาจาก
กรุงเทพฯ ทั้งหมดเรียนอยู่ที่โรงเรียนสายปัญญา
เข้าวันนั้นก่อนหน้าที่พวกเธอจะมาถึง นักศึกษา
ธรรมศาสตร์อีกกลุ่มหนึ่งก็เพิ่งเดินทางกลับไป
กรุงเทพฯ



ไม่มีใครในที่นั้นแปลกใจที่นักเรียนกลุ่มนี้ มาช่วยงานต่างๆ ที่ยังเป็นวันศุกร์ซึ่งเป็นวันเรียน หลายอาทิตย์ที่ผ่านมาศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัย สี่นาแห่งนี้ได้ต้อนรับนักเรียนและนักศึกษา จากหลายจังหวัด คณะแล้วคณะเล่า ไม่เลือก ว่าเป็นวันธรรมดาหรือวันหยุด

ไม่กี่วันก่อนก็มีนักเรียนจากโรงเรียน เตรียมอุดมฯ มาช่วยพลิกศพและจัดรูปพรรณ สันฐานของผู้ตายที่วัดยานนาวา ก่อนหน้านั้น ก็เป็นนักเรียนยานนาวา ช่างกลปทุมวัน ฯลฯ



เป็นโชคดีหรือโชคร้ายสำหรับนักเรียน กลุ่มใหม่นี้ก็ไม่ทราบ พวกเธอไม่ได้รับมอบหมาย ให้ไปช่วยพลิกศพ แต่ไปช่วยขนไม้กระดาน เพื่อทำคัทเอาร์ทหน้าศูนย์ ซึ่งแปลงสภาพมาจากรีสอร์ทแห่งหนึ่งบนเขาหลัก อย่างไรก็ตาม นี่เป็นครั้งแรก งานหน้าพวกเธออาจต้องไป ทำที่วัดยานนาวาก็ได้ อย่างที่หลายคนกำลัง ทำอยู่



คลื่นอาวาศมคร

คลื่นแห่งความหวังและกำลังใจ

คลื่นสึนามิแม้จะซัดทำลายชีวิตผู้คนและทรัพย์สินมหาศาล แต่ในอีกด้านหนึ่งก็ได้พาคลื่นน้ำใจและคลื่นอาสาสมัครจนเอ่อท่วมพื้นที่ประสบภัยอย่างไม่เคยมีมาก่อน ท่ามกลางความเศร้าโศกและสลดหดหู่ ก็ยังมีประกายแห่งความหวังและความซาบซึ้งใจในเมตตาที่มีต่อกัน น้ำใจ ความเอื้อเฟื้อ และความเสียสละของผู้คนโดยเฉพาะวัยรุ่นหนุ่มสาว ได้ทำให้หลายคนมีความหวังกับอนาคตของบ้านเมือง

มหันตภัยสึนามิได้พิสูจน์ว่าคนไทยยังมีน้ำใจและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อยู่ไม่น้อย ลำบากในทางมนุษยธรรมยังมีอยู่ในจิตใจของผู้คน

ไม่เว้นแม้แต่หนุ่มสาว วัยรุ่นไทยไม่ได้เอาแต่ “ซื้อมา ใ้เหลก แดกต่วน” อย่างที่เข้าใจกันทั่วไปเท่านั้น ในยามที่เกิดภัยพิบัติ เขาก็เป็นกำลังสำคัญไม่ว่าที่ธรรมศาสตร์รังสิต สภากาชาดไทย วัดยานนาวา เขาหลัก น้ำเค็ม บ่อม่วง ฯลฯ

“เมื่อเกิดมหันตภัย น้ำใจย่อมหลั่งไหลมา” นี่คือแง่มุมอันงดงามของสึนามิ แต่เมื่อมองในอีกแง่มุมหนึ่ง ก็อดเป็นห่วงไม่ได้ว่า น้ำใจจะหลั่งไหลมากี่ต่อเมื่อเกิดมหันตภัยเท่านั้นหรือ การมีน้ำใจเมื่อเกิดมหันตภัยนั้นเป็นของดีอย่างแน่นอน แต่จะต้องรอให้เกิดมหันตภัยก่อนหรือ เราถึงจะมาช่วยเหลือเจือจานกัน ถ้าเป็นในยามปกติ เราก็ต่างคนต่างอยู่กระนั้นหรือ





เอื้อเฟื้อเจือจาน เบ่งบานจิตอาสา

สังคมไทยที่เป็นอยู่ดูเหมือนจะเป็นเช่นนั้น ความทุกข์ของคนยากจน ชีวิตลำเค็ญของเด็กเร่ร่อน ถูกมองว่าเป็นเรื่องธรรมดา ไม่สามารถดึงน้ำใจออกมาจากผู้คนทั่วไปได้ เมื่อเด็กหญิงถูกวัยรุ่นลวนลามบนรถเมล์ น้อยคนคิดจะช่วยเหลือ เมื่อหญิงสาวถูกลากเข้าซอยเปลี่ยวกลางดึก ผู้คนกลับเฉยเมยแม้ได้ยินเสียงร้องขอความช่วยเหลือ

ที่จริงเพียงแค่เรื่องพื้นๆ เช่นการลุกให้ที่นั่งแก่หญิงท้องหรืออุ้มลูก การช่วยพาคนแก่ข้ามถนน การหยุดซักถามคนที่รถเสียดกลางถนน ความเอื้อเฟื้อเหล่านี้วันนี้จะเห็นได้ยากขึ้นทุกที

สภาพเช่นนี้เกิดขึ้นวันแล้ววันเล่าจนดูเหมือนว่า คนไทยไม่มีน้ำใจ ไร้สำนึกทางมนุษยธรรม ที่จริงหาใช่เช่นนั้นไม่ คนไทยมีน้ำใจ เรามีสำนึกทางมนุษยธรรมอยู่ไม่น้อย ปัญหาก็คือว่าน้ำใจและสำนึกทางมนุษยธรรมนั้นถูกเคลือบคลุมด้วยเปลือกที่หนา ลำพังความเดือดร้อนในยามปกติหรือที่พบเห็นในชีวิตประจำวันนั้นไม่มีน้ำหนักร้ายแรงเปลือกดังกล่าวออกมาได้ ต่อเมื่อมีเหตุร้ายแรงที่ฟาดกระหน่ำลงมากลางใจหรือต่อหน้าต่อตาเปลือกนั้นถึงจะเปิดออก เมื่อนั้นน้ำใจถึงจะพรั่งพรูหลั่งไหลออกมา และสำนึกทางมนุษยธรรมจะแสดงอานุภาพให้ประจักษ์





กรณีลื่นหามิเป็นตัวอย่างหนึ่งของเหตุการณ์
ที่สามารถกะเทาะเปลือกหนาทึบออกมาได้ พุด
เช่นนี้ไม่ได้หมายความว่าต้องมีคนตายเป็นร้อย
เป็นพัน เปลือกเคลือบใจถึงจะกะเทาะออก
บางกรณีก็ต้องอาศัยเหตุการณ์ที่สะเทือนใจ
มากๆ อย่างกรณีแม่ใหญ่ไฮ้ ทั้งๆ ที่แกต่อสู้มา
๒๗ ปี ไม่มีใครสนใจ แต่เมื่อมีโอกาสมาแล้ว
ความทุกข์เป็นชั่วโม่งๆ ในรายการโทรทัศน์
ผู้คนถึงจะเทใจให้แก่





เกาะใจเลือกใจ ใจดีความดีล้นบาน

ปัญหาจริงๆ จึ่งไม่ได้อยู่ที่ว่าคนไทยไม่มี
น้ำใจ แต่อยู่ตรงที่เรามีเปลือกคลุมที่หนาต่างหาก
เปลือกที่ว่ำนั้ก็คือเปลือกแห่งความเห็นแก่ตัว
ไม่ใส่ใจต่อสุขทุกข์ของผู้อื่น ทำให้เรากลายเป็น
คนที่เฉยเมยต่อความเดือดร้อนของเพื่อนมนุษย์
เปลือกนี้ถ้าปล่อยให้พอกหนามากขึ้น เราก็จะ
กลายเป็นคนแข็งกระด้าง เฉยเมย และไม่สามารถ
เปิดใจรับความสุขอันประณีตละเอียดอ่อน
ได้เลย ไม่ว่าจากธรรมชาติอันงดงามหรือจาก
น้ำใจไมตรีของคนรอบข้าง



ถ้าต้องการรักษาความเป็นมนุษย์เอาไว้
ต้องหมั่นขัดเกลาเปลือกเคเลือบใจให้บางลง
นั่นคือหมกมุ่นกับตัวเองให้น้อยลง ใส่ใจผู้อื่น
ให้มากขึ้น และหมั่นเอาใจเขามาใส่ใจเรา
เนื่องๆ ด้วยการทำเช่นนี้เท่านั้น น้ำใจถึงจะ
หลั่งไหลออกมาชุบชีวิตเพื่อนมนุษย์ให้เป็นสุข
และใจของเราจะเปิดรับความสุขได้ง่ายขึ้น



เมื่อเปลือกเคเลือบใจเบาบางลง เราก็จะ
พร้อมช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องรอ “กระแส”
แม้จะทำคนเดียว ไม่มีใครเฮโลมาร่วมด้วย ก็
ยังพอใจและมีความสุขที่ได้ทำ แม้กระแส
ลีนามิจะตก ก็ยังจะช่วยผู้ประสบภัยต่อไป
ขณะเดียวกันก็พร้อมจะช่วยเหลือโดยไม่เลือก
ว่าเป็นไทย พม่า หรือเขมร จะเป็นพุทธหรือมุสลิม
ก็เป็นเพื่อนมนุษย์เหมือนกัน

น้ำใจที่ไม่มีเงื่อนไข มนุษยธรรมที่ไม่มี
ประมาณ คือเครื่องวัดความเป็นมนุษย์ที่แท้
ทำให้เราไปพ้นขีดจำกัดทางด้านเชื้อชาติ ภาษา
ศาสนา และวัฒนธรรม เห็นมนุษย์เป็นเพื่อน
และพี่น้องเสมอเหมือนกัน เมื่อไปได้ถึงจุดนั้น
เราจะพบว่า ผู้ประสบภัยจากคลื่นสึนามิ และ
ผู้ที่บาดเจ็บล้มตายในกรณีตากใบ ล้วนสมควร
ได้รับความเห็นอกเห็นใจและความเกื้อกูลจาก
เราเสมอเหมือนกัน หาได้แตกต่างจากกันไม่





อาชาสามัค บนเส้นทาง แห่งความเพียรพยายาม

ชีวิตมิได้อยู่ด้วยการรับเข้าตัวเท่านั้น แต่
อยู่ได้เพราะการให้ผู้อื่นด้วย ต้นไม้ที่ดูต้นน้ำ
จากพื้นดินอย่างเดียว แต่ไม่รู้จักคายน้ำคืนสู่
โลกย่อมไม่อาจดำรงอยู่ได้นาน การช่วยเหลือ
เกื้อกูลผู้อื่นนั้นมิใช่เป็นเรื่องของการเสียสละ
อย่างเดียว หากเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการ
เติมเต็มความเป็นมนุษย์ของตนเองให้สมบูรณ์
ดุจเดียวกับต้นไม้ซึ่งจะถือว่าเติบโตอย่าง
แท้จริงต่อเมื่อแผ่กิ่งก้านสาขาให้ร่มเงาและเป็น
ที่พึ่งพิงของสรรพสัตว์



เติมเต็มชีวิตด้วย



เติมชีวิตให้เต็มอิ่ม

คนที่เอาแต่รับเข้าตัวอย่างเดียวย่อมแสดงถึงความว่างเปล่าภายใน จำเพาะคนที่มี “สาระ” อยู่ภายในเท่านั้นจึงสามารถที่จะให้แก่ผู้อื่นได้ ยิ่งจิตใจมีความเต็มอิ่มมากเท่าไร ก็สามารถแบ่งปันให้ผู้อื่นได้มากเท่านั้น สาระที่ว่่านั้นก็คือ ความสุข รวมถึงความซาบซึ้งในคุณค่าและความหมายของชีวิต ซึ่งทำให้เกิดความเต็มอิ่มภายใน

สาระที่สร้างความเต็มอิ่มแก่ชีวิตนั้นเกิดจากประสบการณ์ที่นำมาใคร่ครวญจนตกผลึก อีกทั้งยังเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์กับผู้อื่น และที่ขาดไม่ได้ก็คือการ

ฝึกฝนตนเองทั้งในระดับพฤติกรรมและจิตใจ
ทั้งหมดนี้สามารถเริ่มต้นจากการฝึกตนให้รู้จัก
“ให้” นี่คือเหตุผลที่การทำบุญในพุทธศาสนา
เริ่มต้นด้วย “ทาน”

เมื่อเราให้ เราก็เป็นฝ่ายรับด้วยในเวลา
เดียวกัน หนึ่งในสิ่งที่เราได้รับก็คือความสุข
แม้การให้ของเราอาจเกิดจากการเห็นใจในทีแรก
แต่รอยยิ้มและความซาบซึ้งของผู้รับก็สามารถ
ทำให้เราพลอยเป็นสุขไปกับเขาด้วย ยิ่งการให้
นั้นทำไปด้วยความปรารถนาดี ความสุขและ
ความภาคภูมิใจก็ยิ่งทับทวี ด้วยเหตุนี้พระ
พุทธองค์จึงตรัสว่า “ผู้ให้ความสุขย่อมได้รับ
ความสุข”





พลังใจจากการใจใหญ่ใจดี

หญิงผู้หนึ่งอาสาตัวไปนวดเด็กอ่อนที่กำพร้าพ่อแม่ ที่แรกเธอคิดว่าเธอเป็นฝ่ายให้แก่เด็ก แต่หลังจากเธอไปนวดเด็กอาทิตย์แล้วอาทิตย์เล่า เธอกลับพบว่าเด็กน้อยได้ให้อะไรต่ออะไรแก่เธอมากมาย นอกจากความสุขที่ได้รับจากเด็กแล้ว ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองยังบังเกิดขึ้นกับเธอด้วย อาสาสมัครอีกคนหนึ่งเล่าว่าตนเป็นโรคไมเกรนมาหลายปี ต้องกินยาตลอด แต่เธอพบว่านับแต่มานวดเด็ก อาการปวดหัวได้หายไป โดยไม่ต้องกินยาเลย สายสัมพันธ์ที่เกิดจากการให้ด้วยเมตตาเป็นเสมือนธรรมโอสธที่รักษาความเจ็บปวดของเธอได้อย่างนึกไม่ถึง



หญิงผู้หนึ่งเล่าว่าเมื่อเรามองเห็นต้นไม้ที่ตั้งอยู่โดดเดี่ยวกลางไร่ซึ่งครั้งหนึ่งเคยเป็นป่าทึบ เรารู้สึกเศร้าและห่อเหี่ยวใจ ไม่ใช่เพียงเพราะสงสารไม้ต้นนั้นที่อยู่อย่างอ้างว้างเท่านั้น แต่ยังเศร้าเพราะรู้สึกว่ามันไร้พลังไม่สามารถทำอะไรได้ไม่ต่างจากหญ้าต้นเล็กๆ แต่ความรู้สึกนี้เปลี่ยนไปเมื่อเธอไปเป็นอาสาสมัครปลูกป่า พลังแห่งการร่วมแรงร่วมใจกันได้ทำให้เธอสำนึกถึงพลังในตนเองขึ้นมา เธอเล่าว่าเธอมีใช้ต้นไม้ปลูกอีกแล้ว แต่เป็นเสมือนต้นไม้ใหญ่ที่สามารถทำสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นได้

ยิ่งปลูกยิ่งได้



ความรู้สึกดีๆ ที่เกิดกับอาสาสมัครเหล่านั้นคือ “สาระ” ของชีวิตที่กล่าวถึงข้างต้น เป็นสาระที่เกิดขึ้นจากการยื่นมือออกไปเพื่อช่วยเหลือ



ผู้อื่น ยิ่งให้ก็ยิ่งได้ และยังได้ก็ยิ่งรู้สึกเติมเต็ม
ภายใน จึงสามารถให้ได้มากขึ้น เกิดเป็น
วัฏจักรแห่งความดีที่ช่วยเสริมสร้างความเป็น
มนุษย์ให้สมบูรณ์

แต่ความจริงอย่างหนึ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ก็คือ
การทำอะไรก็ตามย่อมต้องมีอุปสรรคเสมอ
ยิ่งการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมด้วยแล้ว
อุปสรรคย่อมมีนานัปการ สิ่งที่น่าสลด
หลายคนทำได้ลำบากก็คือ ความเข้าใจผิด
หรือการกลั่นแกล้งจากผู้ประสงค์ร้าย แต่จะ
ว่าไปแล้วนี่ก็เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการ
เติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การเติบโตนั้น
ต้องผ่านการเผชิญอุปสรรค เพราะอุปสรรค



จะทำให้เกิดความเข้มแข็ง ต้นไม้ที่เจอลมพายุ
อยู่เสมอย่อมมีรากที่หยั่งลึกและมั่นคง เด็ก
ในชนบทย่อมมีภูมิต้านทานแข็งแรงกว่าเด็ก
ในเมืองเพราะเจอเชื้อโรคมาตั้งแต่เกิด

ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม หากมีแต่คน
สรรเสริญ ย่อมหลงตน เสียคน หรือลุ่มแก
ความประมาทได้ ในทางตรงข้าม คำตำหนิ
และความเข้าใจผิดย่อมช่วยให้เราเกิดความ
ระมัดระวังและหลงตัวลืมนั่นน้อยลง อีกทั้ง
ยังช่วยฝึกจิตของเราให้เป็นอิสระจากสรรเสริญ
และนิโทษได้ด้วย ทั้งหมดนี้ช่วยให้เราเติบโต
ในทางจิตวิญญาณได้ดีขึ้น

อานันท์

การเป็นอาสาสมัครจึงเป็นการพัฒนา
เดินอยู่บนเส้นทางแห่งการพัฒนาตนควบคู่



ไปกับการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และด้วยเหตุนี้เองการเป็นอาสาสมัครจึงไม่ควรจำกัดอยู่ที่ช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต เป็นความเข้าใจผิดที่คิดว่าอาสาสมัครเป็นเรื่องของคนหนุ่มสาว หรือคนที่ยังเรียนหนังสืออยู่ แท้ที่จริงอาสาสมัครเป็นงานที่เราควรทำไปจนตลอดชีวิต เช่นเดียวกับการศึกษาซึ่งไม่ได้จำกัดอยู่ที่โรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยเท่านั้น แต่เป็นงานที่ทุกคนควรทำจนกว่าจะหมดลมหายใจ

เนื้อแท้ของความเป็นอาสาสมัครนั้นอยู่ที่จิตใจ คือมี “จิตอาสา” ที่ต้องการช่วยเหลือผู้อื่น หรือนึกถึงส่วนรวม จะเป็นครู พ่อค่านักธุรกิจ ข้าราชการ ก็สามารถเป็นอาสาสมัครได้ตลอดเวลาหากมีจิตใจที่คำนึงถึงส่วนรวมอยู่เสมอ เราจำต้องตระหนักอยู่เสมอว่า “อาสาสมัคร” นั้นไม่ใช่เป็นอาชีพ หากคือสำนึกที่สมควรมีอยู่คู่กับความเป็นมนุษย์ของเราจนกว่าชีวิตจะหาไม่





คุณสมบัติ ของคนอาสา

คนอาสาไม่เพียงจะต้องต่อสู้กับใจของ
เราเอง เพื่อจะเสียสละทั้งร่างกาย แรงใจ
และเวลา จิตอาสายังเรียกร้องคุณสมบัติ
บางอย่างจากเราด้วย เช่น

✿ มีแรงจูงใจสูงที่จะทำกิจกรรมนั้นเพื่อ
ประโยชน์แก่ผู้อื่น

✿ มีจิตวิญญาณของการทำงานร่วมกัน
เป็นทีม ตระหนักเห็นคุณค่าของความสามัคคี



✿ มีจิตใจเปิดกว้างพร้อมที่จะเรียนรู้
และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ควรฝึก
ตนเองให้เป็นผู้กินง่าย อยู่ง่าย

✿ เคารพในกฎระเบียบวินัยของแต่ละ
กิจกรรม

✿ ควรศึกษา ทำ
ความเข้าใจกับสภาพ
ปัญหาของพื้นที่ เรียนรู้
ขนบธรรมเนียมประเพณี
ของชุมชน ท้องถิ่น
และฝึกทักษะที่จำเป็นบางด้าน เช่น การ
ประกอบอาหาร การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
การสื่อสาร การรับฟังปัญหา ให้คำปรึกษา
อย่างเหมาะสม และการแก้ไขความขัดแย้ง
อย่างสร้างสรรค์ เป็นต้น



✿ ดูแลสุขภาพทางจิตใจ เช่น ความกลัว
ความกังวล ความขัดแย้ง ความสมบูรณ์ของ
ร่างกายเพื่อเผชิญความยากลำบากหรือดินฟ้า
อากาศ ฯลฯ



ทำงานอาสาสมัคร ต้องเตรียมอะไรอะไรบ้าง

๑. งานยากลำบาก ไม่มีของดีอะไรที่ได้มาโดยง่ายดาย แม้แต่สุขภาพและพละนาถัย เราจะได้มากก็ต่อเมื่อหมั่นออกกำลังกายและไม่กลัวเหงื่อ ฉันทัดก็ฉันทั้น เมื่อจะทำความดีเพื่อประโยชน์สุขของสังคม เราก็ต้องยอมเหนื่อยลำบากบ้าง อาจจะต้องถูกแดดเผา ฟ้าฝนไม่เป็นใจ ขุดหลุมจนเมื่อยล้า ถูกตะปุดตำยำดินทั้งวัน แบกอิฐจนเพลีย จะผ่านอุปสรรคเหล่านั้นมาได้ ต้องอาศัยกำลังใจและความอดทน แต่เมื่อผ่านมไปได้เราจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

๒. ความเป็นอยู่ไม่สะดวก ระหว่างที่ต้องลงไปทำงานในพื้นที่ เราอาจจะต้องนอนกลางดิน ถูกยุงรังควานจนนอนไม่หลับ อาหารการกินไม่ถูกปากเอาเสียเลย ห้องน้ำห้องทำก็ไม่สะดวก แถมอยู่ต้งไกลทั้งหมด ที่แรกอาจจจะรู้สึกเป็นปัญหา แต่ไม่นานก็จะคุ้นและกลายเป็นเรื่องที่เล่าสู่กันฟังด้วยความสนุกสนาน ที่สำคัญใครบ่นว่าบ้านของตัว

ไม่นานอยู่ เมื่อต้องมานอนกลางดินกินกลาง
ทราย จะประจักษ์แก่ใจว่าบ้านของตัวเอง
น่าอยู่สะดวกสบายกว่าเป็นไหนๆ

๓. สถานที่ไม่ถูกใจ

หลายคนอาจจะ
วาดภาพชนบท บรรยากาศหน้าร้อนรมย์ ผู้คน
น้ำใจงาม แต่เมื่อไปถึงจริงๆ อาจรู้สึกผิดหวัง
นั่นเป็นเพราะเราสร้างภาพไว้เกินจริงหรือ
มองจากที่ไกล ภูเขาเมื่อมองใกล้จะสวยงาม
แต่เมื่อดูใกล้ความงามก็จะลดลง และยิ่งต้อง
ปีนป่ายด้วยแล้ว จะพบกับความยากลำบาก
แต่ไม่ว่าเราจะพบอะไรก็ตาม ให้ถือว่าเป็นการ
เรียนรู้ จะได้ทำไรไม่ขาดทุน และถ้าเรามอง
ให้เป็น ก็จะได้เห็นความงดงามและสิ่งที่น่า
ประทับใจ ข้อสำคัญคืออย่าเพิ่งสรุปอะไรง่ายๆ
ในเวลาแค่ ๒-๓ วัน





๕. เจ้าบ้านต้อนรับไม่เต็มที่ เจ้าบ้านที่ต้อนรับเรา ส่วนใหญ่มีงานประจำล้นมืออยู่แล้ว ไหนจะเรื่องส่วนตัว ไหนจะเรื่องส่วนรวม ยิ่งมาเป็นเจ้าภาพต้อนรับอาคันตุกะนับสิบ นับร้อยคน ก็อาจขาดตกบกพร่องไปบ้าง เช่น ไม่มีเวลาให้เท่าที่ควร น้ำไฟไม่ทั่วถึง ท่านเหล่านี้สมควรที่จะได้รับความเห็นใจจากเรา อะไรที่เราพอจะช่วยตนเองได้ก็ควรทำ ถือว่าเรามาช่วยทุกข์ร่วมสุขกันฉันท์พี่น้องหรือลูกหลาน

๕. เพื่อนๆ ไม่น่ารัก เมื่อมาใช้ชีวิตร่วมกันเป็นหมู่คณะ หลีกเลียงไม่ได้ที่ต้องมาพบปะกับคนที่มิสนิสัยใจคอแตกต่างจากเรา บางคนพูดมาก บางคนกินจุ บางคนขี้บ่น บางคนกรนเสียงดัง ขอให้เรามีความอดกลั้น และให้อภัยกันจะอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ จะ

ว่าไป คนที่อัยยาศัยไม่ถูกใจเรา หากมองให้ดี จะเห็นความน่ารักหรือข้อดีของเขาไม่มากก็น้อย ขณะเดียวกันคนที่เก่งคล่องงาน หากเห็นคนอื่นงุ่มง่ามเชื่องช้า หรืออยู่ยากกินยาก ก็ขอให้มีความใจเย็น อย่าหงุดหงิดง่าย หรือดูถูกดูแคลนกัน เพราะคนเรานั้นมีภูมิหลังที่แตกต่างกัน บางคนต้องใช้เวลาในการปรับตัว นานหน่อย แต่ถ้าให้เวลากับเขาเขาก็จะพัฒนาตนเองได้ในที่สุด หากจะมีการแนะนำหรือติตติง ก็ขอให้ทำด้วยความปรารถนาดี มีวจีไพอเราะ และพูดในเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม ส่วนคนที่ถูกติตติง ก็อย่าเพิ่งโกรธ หรือถึงแม้จะโกรธ ก็ขอให้หายไวกๆ แล้วลองมาใคร่ครวญว่า ที่เขาพูดนั้นถูกหรือไม่ มีประโยชน์เพียงใด คำพูดบางอย่าง แม้ไม่ถูกใจ แต่อาจถูกต้อง ที่จะช่วยให้เราเกิดปัญญาและความเจริญงอกงามได้





การเตรียมตัว เป็นอาสาสมัคร

การเป็นอาสาสมัครก็เพื่อการเรียนรู้และช่วยเหลือผู้อื่น ดังนั้นอาสาสมัครต้องไม่เป็นภาระผู้อื่น จึงควรเตรียมตัวให้พร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งควรเตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็นต่างๆ ให้พร้อมด้วย ซึ่งมีข้อแนะนำดังนี้

การเตรียมความพร้อม ด้านความคิดจิตใจ



อาสาสมัครเข้าไปทำงานในพื้นที่ประสบภัย มักจะได้ฟังเรื่องที่ทำให้กลัวหรือกังวลใจ เช่น เรื่องวิญญูณ และเรื่องภัยธรรมชาติที่อาจเกิดขึ้นได้อีก ดังนั้นอาสาสมัครจึงควรสำรวจสภาพจิตใจตนเองอย่างสม่ำเสมอ ทั้งก่อนเข้าไปทำงานในพื้นที่ ระหว่างทำงานในพื้นที่ และหลังการทำงานในพื้นที่ อาสาสมัครไม่ควรกลัวเรื่องวิญญูณจนเกินไป ควรทำความเข้าใจ

เรื่องการตายและวิญญาณอย่างสร้างสรรค์ ด้วยการแผ่เมตตาให้แก่ทุกสรรพชีวิต กำหนด จิตว่าจะลงไปทำงานโดยเจตนาที่จะเป็นผู้ให้ที่ดี เพื่อทำประโยชน์แก่พื้นที่

เรื่องภัยธรรมชาติ ควรตระหนักว่าภัยธรรมชาติ เช่น สึนามิ หรือภัยธรรมชาติอื่นๆ อาจเกิดขึ้นได้ แต่ไม่ควรหวาดกลัวจนเกินไป ควรมีสติพิจารณาเตรียมการป้องกันโดยปรึกษาหารือร่วมกับคนในพื้นที่ และวางแผนเตรียมรับสถานการณ์ ส่วนภัยอันตรายอื่นๆ เช่น เรื่องพิษหรือสัตว์ทะเลที่เป็นพิษ เช่น หอยเม่น แมงกะพรุนไฟ

อาสาสมัครควรศึกษาเรียนรู้วิธีการดูแลป้องกันตนเองด้วย ระวังตรวจสอบไม่ให้ตนเองเครียดจากการทำงานมากเกินไป รักษาคุณภาพของจิตใจให้สามารถทำงานต่อไปได้ จนบรรลุวัตถุประสงค์ หากมีปัญหาควรปรึกษาเพื่อน และผู้ดูแลค่าย



การเตรียมความพร้อม ด้านสุขภาพร่างกาย



อาสาสมัครควรเตรียมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง การที่อาสาสมัครต้องไปทำงานต่างพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ประสบภัยซึ่งมีความยากลำบากมากกว่าปกติ การมีสุขภาพดีจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการทำกิจกรรมดังกล่าว อาสาสมัครจึงควรรู้วิธีการดูแลและรักษาสุขภาพตนเอง การอนามัย และการสุขาภิบาลเบื้องต้น ดังนี้

 ระวังระวังเรื่องขยะจากอาหารและน้ำดื่ม เช่น กล่องโฟม ขวดพลาสติก ควรพยายามช่วยกันลดปริมาณขยะ และกำจัดขยะอย่างถูกวิธี

 แต่งกายให้เหมาะสม พื้นที่ออกค่ายมีแดดแรง อากาศร้อนจัด จึงควรป้องกันตนเองโดยสวมกางเกงขายาว เสื้อแขนยาว และสวมหมวกกันแดด รวมทั้งใส่รองเท้าผ้าใบเพื่อป้องกันอันตรายจากเศษวัสดุมีคม

🌸 รักษาสมดุลน้ำในร่างกาย ควรดื่มน้ำสะอาด ในปริมาณที่มากและสม่ำเสมอทั้งวัน เพื่อรักษาสมดุลในร่างกาย (สิ่งที่มักเกิดขึ้นคือ อาสาสมัครทำงานจนลืมรับประทานอาหารและดื่มน้ำ ดังนั้นอย่างน้อยต้องระมัดระวังดูแลไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ

🌸 อยู่ในที่ๆ มีอากาศบริสุทธิ์ และสูดอากาศให้เต็มปอดจะช่วยให้ร่างกายไม่อ่อนเพลีย มีพลังในการทำงานได้มาก

🌸 รักษาสมดุลของร่างกาย อย่าทำงานหรืออยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานเกินไป พยายามรักษาสมดุลของร่างกาย ไม่ให้อยู่ในสภาวะที่ตึงเครียดจนเกินไป โดยพยายามให้ทุกส่วนได้พักผ่อน หรือผ่อนคลายในระดับที่เหมาะสมอยู่เสมอ



✿ เตรียมยาสำหรับโรคประจำตัวของท่าน และยาอื่นๆ ที่ควรเตรียมไป เช่น ยาทากันยุง (พื้นที่ชายฝั่งทะเลมักมียุงชุม) ครีมกันแดด ยาดม พิมเสนน้ำ เป็นต้น ช่วงระหว่างอยู่ค่าย ถ้ารู้สึกไม่สบายหรือมีปัญหาด้านสุขภาพ ควร แจ้งให้ผู้ดูแลค่ายทราบ

การเตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ ที่จำเป็นต่างๆ

✿ นอกจากเสื้อผ้าของใช้ส่วนตัวแล้ว อาจต้องเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นบางอย่างไปเอง ด้วย (ถ้าสามารถหาได้) เช่น ถูนอน มุ้ง เต็นท์ หรือไฟฉาย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ เพราะ ในพื้นที่ที่ประสบภัย มีอุปกรณ์เหล่านี้จำกัด

✿ ไม่ควรเอาของมีค่าหรือกระเป๋าเงิน ไปได้ใหญ่ไป ควรมีกระเป๋าที่พกพาติดตัวได้ และเอาไปแต่สิ่งที่เป็นต้องใช้อย่างจริงๆ เท่านั้น



ข้อควรปฏิบัติ และไม่ควรปฏิบัติ ระหว่างานการ เข้าร่วมกิจกรรม

ควรปฏิบัติ (Do)



- รักษาความสะอาด
- รักษากฎระเบียบค่าย
- เกรงใจหมู่คณะ
- ตรงต่อเวลา
- รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่รีรอ
- เมื่อมีปัญหา ให้แจ้งหัวหน้าค่ายหรือผู้ดูแลค่ายทันที
- สรุปรบทเรียนที่ได้เรียนรู้ในแต่ละวัน
- ศึกษาความเชื่อ วัฒนธรรมท้องถิ่น และหลักศาสนา

ไม่ควรปฏิบัติ (Don't)

- พูดหรือกระทำการสิ่งทีกระทบจิตใจของเพื่อนและชุมชน
- พูดคำหยาบคาย ไม่สุภาพ
- ส่งเสียงดังเอะอะ ขณะทีชาวบ้านกำลังทำพิธีละหมาด
- ดื่มสุรา ของมีเเมาและสารเสพติดทุกชนิด
- เล่นการพนัน
- พกพาของมีค่า เครื่องประดับ หรืออาวุธ
- หยิบของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต
- ไปไหนตามลำพัง
- แต่งกายไม่เหมาะสม
- ยุ้งเกี้ยวเรื่องชู้สาว
- ปฏิบัติตัวขัดแย้งกับความเชื่อ วัฒนธรรมท้องถิ่น และหลักศาสนา





การรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้น มิใช่เป็นหน้าที่ของใครคนหนึ่ง หรือบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธองค์ทรงมอบให้แก่พุทธบริษัททั้งหลายดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พุทธศาสนาประสบวิกฤตจึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถ เพื่อฟื้นฟูพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทยรวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ **“เครือข่ายพุทธิกา”** (เดิมคือ เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย) จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กร ประสานงานในภาคประชาชนสำหรับการเคลื่อนไหว ผลักดันให้มีการฟื้นฟูพุทธศาสนาอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกาประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๔ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกลนคิมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิสายใยแผ่นดิน มูลนิธิสานแสงอรุณ มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ เสมสิกขาลัยและกลุ่มเสขิยธรรม

แนวทางการดำเนินงานที่สำคัญคือ การส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งในระดับบุคคลและสังคม หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เครือข่ายให้ความสำคัญ ได้แก่ แนวความคิดเรื่อง **“บุญ”** ซึ่งปัจจุบันมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนกันมาก บ่อยครั้งการทำบุญในปัจจุบันไม่ก่อประโยชน์เท่าที่ควร ทั้งๆ ที่ หลักธรรมข้อนี้มีศักยภาพอย่างมากในการสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่ดีงามและสงบสุข